

## حمية قليلة السعرات - ٢٠٠٠ سعر حراري



### الفتور :

- نصف رغيف خبز أو حبتين صامولي + ٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق حمص أو فول .
- كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم + ١٠ جرام زبدة + كوب عصير طبيعي غير محلى .

**الضحى :** حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاي بدون سكر .

- الغداء :** ٢٠٠ جرام ( ١٥-١٨ ملعقة ) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر .
- ١٢٠ جرام لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد .
  - صحن متوسط خضار ( تجنب البطاطس - القرع - البقوليات ) .
  - سلطة خضراء بأي كمية ، شوربة خضار بدون دسم ، حبة فاكهة .

**العصر :** نصف ( كوب عصير فاكهة أو حليب أو لبن أو شاي بدون سكر ) مع شريحتين خبز بر .

**العشاء :** مثل الفتور أو الغذاء .

**قبل النوم :** علبة زبادي قليل الدسم أو كوب حليب / لبن + ٤ قطع بسكويت غير محلى .

### نصائح :

- تمرين متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .
- تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام .
- تناول ٣ وجبات رئيسية وبينها وجبات خفيفة .
- كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
- عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس - خيار - سلطة خضراء .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكرين ، الكانديل ، الديت سويت .